Contraception : tour d'horizon

Les critères qui aident au choix : efficacité, réversibilité, sans effets indésirables, acceptabilité, coût.

HORMONALES*

Méthodes	Action	Mode d'emploi	Remarques	Prix (CHF)
Pilule oestro-progestative	Association de deux hormones (œstrogène et progestatif) similaires à celles produites par la femme. Agit principalement en bloquant l'ovulation.	1 comprimé par jour pendant 21 jours puis arrêt pendant 7 jours. Les règles arrivent pendant la pause. Suivre les consignes « oubli de pilule » en cas d'oubli supérieur à12h. Il existe aussi des plaquettes comprenant 28 comprimés.	Contre-indiqué pour les femmes avec troubles cardio-vasculaires ou hépatiques. Limiter le nombre de cigarettes. Déconseillé pendant l'allaitement. Diminue les règles et le syndrome prémenstruel. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	6.- à 25.- (la plaquette)
Pilule progestative	Contient une hormone (progestatif). Agit en épaississant les sécrétions du col, modifie la paroi interne de l'utérus et bloque partiellement l'ovulation.	1 comprimé chaque jour sans interruption.	Indiqué pendant l'allaitement et pour les femmes chez qui les œstrogènes sont déconseillés. Les règles peuvent être plus fréquentes ou plus rares, voire disparaître. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	22.- env. (la plaquette)
Patch transdermique	Contient deux hormones (œstrogène et progestatif) qui sont absorbées par la peau et passent dans le sang. Agit principalement en bloquant l'ovulation.	Timbre carré de 4.5 cm à coller sur la peau sèche (pas sur les seins !). Coller un patch par semaine, pendant 3 semaines, puis faire une pause de 7 jours. Les règles arrivent pendant la pause.	Contre indication identiques à la pilule oestro-progestative Efficacité similaire à la pilule. Diminue les règles et le syndrome prémenstruel. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	26.- env. (3 patchs)
Anneau vaginal	L'anneau libère deux hormones (œstrogène et progestatif) qui sont absorbées par la paroi du vagin et passent dans le sang. Agit principalement en bloquant l'ovulation.	Anneau souple, transparent, de 54 mm de diamètre. Se place dans le vagin pendant 3 semaines. Le retirer la 4è semaine et faire une pause de 7 jours. Les règles arrivent pendant la pause.	Contre indication identiques à la pilule oestro-progestative. Efficacité similaire à la pilule. Diminue les règles et le syndrome prémenstruel. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	25.- env. (l'anneau)
Injection trimestrielle	Injection d'un progestatif qui agit en bloquant l'ovulation. Il modifie la paroi interne de l'utérus et épaissit les sécrétions du col de l'utérus.	Injection intramusculaire ou sous-cutanée tous les 3 mois. A faire dans un centre médical.	Indiqué pendant l'allaitement et pour les femmes chez qui les œstrogènes sont déconseillés. Peut provoquer des saignements irréguliers ou un arrêt des règles. Retour parfois lent à la fertilité. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	35.- à 40.- env. (l'injection)
Implant sous-cutané	Contient un progestatif qui agit principalement en bloquant l'ovulation, modifie la paroi interne de l'utérus et épaissit les sécrétions du col de l'utérus.	Petit bâtonnet synthétique inséré par un médecin sous la peau du bras, sous anesthésie locale. L'effet contraceptif dure 3 ans.	Indiqué pendant l'allaitement et pour les femmes chez qui les œstrogènes sont déconseillés. Peut provoquer des saignements irréguliers ou un arrêt des règles **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	345.- env. (l'implant)

* Toute méthode hormonale nécessite une prescription médicale !

Unité de santé sexuelle et planning familial : Bd de la Cluse 47, 1205 Genève, tél. 022 372 55 00, http://planning-familial.hug-ge.ch [2014]



	Méthodes	Action	Mode d'emploi	Remarques	Prix (CHF)
DIU	**Dispositifs Intra-Utérin : -Cuivre -Progestatif**	L'action varie selon le DIU. Le cuivre empêche la nidation, altère la viabilité des spermatozoïdes et modifie la paroi de l'utérus. Le progestatif, libéré localement, modifie principalement la paroi de l'utérus et les sécrétions du col. Il bloque également l'ovulation.	Petit dispositif placé dans l'utérus par un médecin, pendant les règles. La protection dure plusieurs années. A changer tous les 3 à 5 ans, selon le modèle de DIU.	Règles faibles ou absentes avec DIU contenant un progestatif. Règles plus abondantes avec DIU au cuivre. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	47.- à 229.- (selon stérilet)
BARRIERE	**Préservatif masculin**	Empêche le sperme d'entrer dans le vagin.	Etui en latex ou matière synthétique, généralement lubrifié, à dérouler sur le pénis en érection, avant chaque rapport sexuel.	**Protège des IST, VIH/sida** A usage unique. Existe en différentes tailles et formes, avec ou sans lubrifiant. En matière synthétique en cas d'allergie au latex.	6.- à 17.- (boîte de 6 à 12)
	Préservatif féminin	Empêche le sperme d'entrer dans le vagin.	Fourreau en matière synthétique lubrifié à placer dans le vagin avant chaque rapport sexuel.	**Protège des IST, VIH/sida** A usage unique. Taille unique. En matière synthétique souple et lubrifié.	10.- à 12.90 (boîte de 3) Vente à 1.50/pièce sur www.aids.ch
	Spermicides	Produit qui détruit les spermatozoïdes.	Diverses présentations : ovules, crèmes, tampons, à introduire dans le vagin avant le rapport sexuel.	Précaution : le savon détruit l'utilisation du produit. Peut irriter la muqueuse du vagin et la rendre plus vulnérable aux IST / VIH-sida. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	Prix variable
	Diaphragme ou Cape cervicale + spermicide	Demi-sphère en caoutchouc à placer dans le vagin. Empêche le sperme d'entrer dans le col de l'utérus.	Placer sur le col de l'utérus avant chaque rapport sexuel. Compléter d'un spermicide. Doit rester en place 6 heures après le rapport sexuel.	Existent dans plusieurs tailles. Son imperméabilité doit être vérifiée régulièrement. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	Prix variable
MAO	**Méthode d'Auto Observation**	Mesure et observation de la température corporelle, des sécrétions vaginales et du col de l'utérus.	Ces observations s'effectuent pendant toute la durée du cycle de la femme.	Abstinence ou protection les jours féconds. Apprentissage pendant plusieurs mois, demande une grande motivation. Méthode adaptée à certaines étapes de vie. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	
	Méthodes définitives Stérilisation	▪ Chez la femme : obstruction (micro-implant Essure) ou ligature des trompes. ▪ Chez l'homme : vasectomie (ligature des canaux déférents).	▪ Chez la femme : sans anesthésie (Essure), anesthésie générale (ligature) ▪ Chez l'homme : anesthésie locale.	Evaluation de l'indication par le médecin, après décision du couple. **Ne protège pas des IST, VIH/sida**	Tarifs selon méthode

Unité de santé sexuelle et planning familial : Bd de la Cluse 47, 1205 Genève, tél. 022 372 55 00, http://planning-familial.hug-ge.ch [2014]

HUG Hôpitaux Universitaires de Genève